

KLIPING KORAN KEGIATAN IAIN SUMATERA UTARA

Surat Kabar / Harian :
Hari / Tanggal :
Halaman :
Catatan :

Mimbar Umum

RABU, 25 JUNI 2014



Hidayah

Pola Makan Rasulullah

Oleh : Dr. M. Sofyan



Di dalam Al Qur'an dan sunnah, banyak sekali nash-nash yang dijadikan kaum muslimin sebagai pola mengatur kehidupan duniawi. Khususnya dalam kegiatan dan budaya sehari-hari, seperti makan, mandi, tidur dan sejenisnya. Bahkan, tak sedikit kalangan ilmuwan meneliti pola hidup Rasulullah menawarkan perawatan kesehatan dan kemuliaan hidup, serta menempatkan mereka bahagia di dunia dan akhirat.

Dalam sabdanya, Rasulullah pernah mengatakan bahwa sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak yang harus kamu penuhi. Salah satu kewajiban manusia adalah memberi tubuhnya makan jika lapar, memberinya minum jika haus, membersihkannya jika kotor, menjauhkannya dari segala jenis penyakit, serta tak membebani jika tak mampu untuk memikulnya. Bahkan, Islam menyuruh umatnya untuk menjaga keseimbangan kesehatan zahir dan batin. Jiwa dan raga. Sehingga seimbang dan terpadu kekokohnya.

Jika dikaitkan dengan waktu sholat, maka sebenarnya sholat lima waktu itu juga berdekatan dengan waktu makan sehari-hari, beraktifitas dan tidur. Dengan sholat subuh, maka akan terbangun seorang hamba untuk menunaikan sholat subuh. Sholat magrib merupakan akhir dari kegiatan sore hari. Zuhur, sebagai istirahat sejenak di waktu siang. Ashar merupakan halte persiapan menyegarkan kembali aktifitas hidup.

Quran menekankan memakan dengan makanan yang halal thayyiban. Dalam hadits Nabi disebutkan bahwa Rasulullah pernah bersabda: "Kami adalah orang-orang yang tidak makan, kecuali setelah lapar, dan bila makan, kami tidak sampai kenyang". Pola makan yang seimbang dan beraneka ragam, mencintai buah dan sayur, serta banyak minum air putih merupakan pola makan Rasulullah SAW yang jempolan. Plus madu dan kurma serta air zam-zam penuh gizi yang tak henti dikaji para peneliti.

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH : KORAN/MAJALAH

Judul Artikel (Koran) : Pola Makan Rasulullah
 Penulis : Dr. H. Muhammad Sofyan, MA
 Kenaikan Pangkat : Dari Pembina Utama Muda (IV/c)/Lektor Kepala ke Pembina Utama Madya (IV/d)/Profesor
 Identitas Koran/Majalah : a. Nama Koran : Harian Mimbar Umum
 b. Nomor/Volume : -
 c. Edisi (bulan/tahun) : Rabu, 25 Juni 2014
 d. Penerbit : Harian Mimbar Umum
 e. Jumlah Halaman : 1 halaman
 f. Alamat website : mimbarumum.com

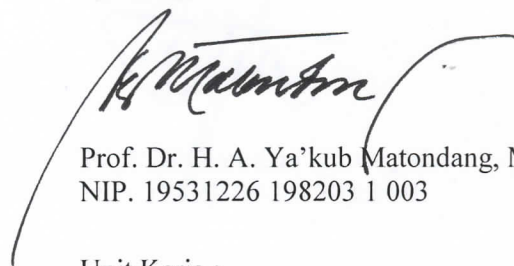
Kategori Publikasi karya : ☒ Hasil Penelitian pada Koran/Majalah Populer/Umum
 Ilmiah Koran/Majalah (beri
 ✓ pada kategori yang tepat)

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Koran/Majalah 1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nilai Akhir Yang Diperoleh
a. Kelengkapan unsur isi artikel (10%)	0,1	0,1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)	0,3	0,3
c. Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan metodologi (30%)	0,3	0,3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)	0,3	0,3
Total = (100%)	1	1

Medan, 13 Oktober 2015

Reviewer



Prof. Dr. H. A. Ya'kub Matondang, MA
 NIP. 19531226 198203 1 003

Unit Kerja :
 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Sumatera Utara Medan

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH : KORAN/MAJALAH

Judul Artikel (Koran) : Pola Makan Rasulullah
 Penulis : Dr. H. Muhammad Sofyan, MA
 Kenaikan Pangkat : Dari Pembina Utama Muda (IV/c)/Lektor Kepala ke Pembina Utama Madya (IV/d)/Profesor
 Identitas Koran/Majalah : a. Nama Koran : Harian Mimbar Umum
 b. Nomor/Volume : -
 c. Edisi (bulan/tahun) : Rabu, 25 Juni 2014
 d. Penerbit : Harian Mimbar Umum
 e. Jumlah Halaman : 1 halaman
 f. Alamat website : mimbarumum.com

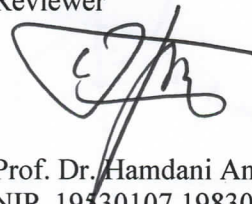
Kategori Publikasi karya : ☒ Hasil Penelitian pada Koran/Majalah Populer/Umum
 Ilmiah Koran/Majalah (beri
 ✓ pada kategori yang tepat)

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Koran/Majalah 1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nilai Akhir Yang Diperoleh
a. Kelengkapan unsur isi artikel (10%)	0,1	0,1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)	0,3	0,2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan metodologi (30%)	0,3	0,2
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)	0,3	0,3
Total = (100%)	1	0,8

Jakarta, Oktober 2015

Reviewer



Prof. Dr. Hamdani Anwar, MA
 NIP. 19330107 198303 1 001

Unit Kerja :
 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH : KORAN/MAJALAH

Judul Artikel (Koran) : Pola Makan Rasulullah
 Penulis : Dr. H. Muhammad Sofyan, MA
 Kenaikan Pangkat : Dari Pembina Utama Muda (IV/c)/Lektor Kepala ke Pembina Utama Madya (IV/d)/Profesor
 Identitas Koran/Majalah : a. Nama Koran : Harian Mimbar Umum
 b. Nomor/Volume : -
 c. Edisi (bulan/tahun) : Rabu, 25 Juni 2014
 d. Penerbit : Harian Mimbar Umum
 e. Jumlah Halaman : 1 halaman
 f. Alamat website : mimbarumum.com

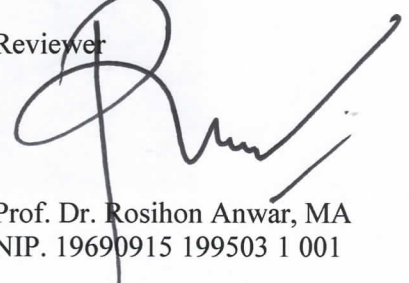
Kategori Publikasi karya : ☒ Hasil Penelitian pada Koran/Majalah Populer/Umum
 Ilmiah Koran/Majalah (beri
 √ pada kategori yang tepat)

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Koran/Majalah 1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nilai Akhir Yang Diperoleh
a. Kelengkapan unsur isi artikel (10%)	0,1	0,1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)	0,3	0,2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan metodologi (30%)	0,3	0,2
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)	0,3	0,3
Total = (100%)	1	0,8

Bandung, Oktober 2015

Reviewer



Prof. Dr. Rosihon Anwar, MA
 NIP. 19690915 199503 1 001

Unit Kerja :

UIN Sunan Gunung Jati Bandung